

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинская государственная академия культуры и искусств»

Кафедра физической культуры

В. И. КРАВЧУК

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
ВУЗА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ**

**Учебное пособие
по дисциплине «Физическая культура»
(раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка»)
для студентов музыкальных специальностей
вузов культуры и искусств**

Челябинск

2014

УДК 796.0(073)
ББК 5я73
К78

Утверждено на заседании кафедры физической культуры 03.03.2014 г.,
протокол № 50

Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка») / В. И. Кравчук; Челябинская государственная академия культуры и искусств. – Челябинск, 2014. – 300 с.

ISBN ; 9: /7/; 6: 5; /687/9

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, обеспечивая повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитывая у студентов устойчивую психику. Профессионально-прикладная физическая подготовка позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы, профессионально необходимые психофизические качества.

Учебное пособие предназначено для использования в самостоятельной работе студентов по развитию профессионально значимых физических качеств и подготовки к сдаче тестов профессионально-прикладной физической подготовки по курсу «Физическая культура».

Рецензенты:

В. С. Быков, заведующий кафедрой физического воспитания Южно-Уральского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

П. И. Костенко, ректор Южно-Уральского государственного института искусств, доктор педагогических наук, профессор

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинской государственной академии культуры и искусств

ISBN ; 9: /7/; 6: 5; /687/9

© Кравчук В. И., 2014

© Челябинская государственная
академия культуры и искусств, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вуза	9
2. Особенности профессиональной деятельности студентов различных музыкальных специальностей.....	13
3. Двигательная активность и работоспособность	26
4. Методические особенности развития профессионально важных физических качеств.....	47
5. Регуляция нервно-эмоционального напряжения Методики релаксаций	84
6. Совершенствование функции дыхания	116
7. Формы самостоятельных внеучебных занятий ППФП.....	133
8. Оценка и самоконтроль ППФП студентов.....	164
9. Профилактика профессиональных заболеваний у студентов-музыкантов	184
Список рекомендуемой литературы	198
Приложения	206
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»	206
Тесты ППФП на 1, 3, 5 семестры.....	249
Гимнастика Йожефа Гата для музыкантов	250
Психомышечная тренировка по Г. Д. Горбунову.....	266
Психофизиологическая саморегуляция для самостоятельных занятий студентов-музыкантов (по З. И. Тюмасевой)	276
Примерные комплексы корригирующих упражнений (по Г. А. Шорину, Т. И. Поповой, Р. М. Поляковой)	282
Аэробика для развития кардиореспираторной выносливости.....	289
Комплексы упражнений вводной гимнастики (ВГ)	292
Комплексы упражнений для основных групп мышц.....	299

Введение

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной в специальных учебных заведениях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов является обязательным разделом (модулем) рабочей программы дисциплины «Физическая культура». Модуль, как организационно-методическая структурная единица, применяется с целью контроля успеваемости студентов-музыкантов по данному разделу.

Двигательную деятельность человека определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества.

Является общепринятым, что все вышеперечисленные составляющие в определенных условиях и пределах тренируемы. Психологическое понятие *трудовая деятельность* по психофизическим компонентам аналогично понятию *спорт*. Также сходны и принципиальные требования и условия их совершенствования: конкретное содержание ППФП опирается на психофизическое тождество трудового процесса и физической культуры и спорта.

Известный теоретик отечественной физической культуры Н. И. Пономарев отмечает, что в обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить к новому производству.

В вузовском физическом воспитании используется проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности.

Понятие *качество специалиста* включает не только знания, умения в профессиональной среде, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности.

Повысить общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время можно лишь до определенного уровня. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой и спортом, в том числе дополнительной самостоятельной подготовкой.

Знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, должны превращаться из предмета, на который направлена активность студента, в средства решения задач профессиональной деятельности.

В системе вузовского физкультурного образования студентов музыкальных специализаций ценностными компонентами физической культуры личности являются достигнутые показатели развития различных физических качеств, уровень осознания личностью необходимости постоянного физического самосовершенствования на этапе профессионального становления, уровень двигательной культуры.

В. И. Петрушин отмечает, что игра на музыкальном инструменте – один из сложнейших видов человеческой деятельности, требующий для своей реализации высокой степени личностного развития в целом, отлаженной работы психических процессов – воли, внимания, ощущений, восприятия, мышления, памяти, воображения и безупречной согласованности тонких физических движений.

Музыканты должны обладать:

– способностью осуществлять направленное развитие необходимых физических и психических качеств, регулировать тонус мышц, снимать мышечное утомление, осуществлять релаксацию;

- способностью к тонким межмышечным координациям и дифференцированию усилий рук;
- статической выносливостью некоторых групп мышц (спины, ног);
- устойчивостью к гиподинамии;
- хорошей ловкостью, координацией, точностью движений рук, пальцев, подвижностью суставов;
- способностью к длительной работе на фоне высокого уровня психоэмоционального напряжения;
- способностью к активной саморегуляции психического состояния.

К некоторым группам мышц и функциональным системам организма, связанным с исполнительским игровым процессом, предъявляются повышенные требования (руки, верхний плечевой пояс, дыхательная система и мускулатура).

В будущем музыкант сам становится педагогом, он должен уметь применять опыт в области функционального тренинга в работе со своими учениками, уметь учитывать возрастные особенности развития физических качеств, уметь предупреждать с помощью физических упражнений профессиональные заболевания.

Профессия музыканта объективно предполагает для максимального проявления его творческих возможностей высокую степень развития всех компонентов физической культуры личности.

Развитие профессионально важных физических качеств средствами физической культуры обеспечивает профессиональное становление студентов-музыкантов вуза культуры и искусств.

Пособие состоит из 9 глав, содержит 104 рисунка и 20 таблиц, иллюстрирующих содержание. Рассматриваются особенности профессиональной деятельности музыкантов-исполнителей, теоретико-методические основы развития профессионально важных качеств, способы регуляции нервно-эмоцио-

нального напряжения и профилактические основы профессиональных заболеваний. В конце каждой главы предлагаются контрольные вопросы для проверки уровня усвоения знаний. Студентам предложены для использования в самостоятельной работе комплексы упражнений для развития профессионально важных физических качеств, тесты контроля ППФП.

Главы учебного пособия отражают тематику рабочей учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов музыкальных специальностей 1–3 курсов Челябинской государственной академии культуры и искусств.

В заключение приведены список литературы и приложения, которые содержат необходимый материал для самостоятельной работы и самоконтроля студентов.

Материалы учебного пособия помогут формированию общекультурной компетенции бакалавров различных направлений подготовки по дисциплине «Физическая культура»:

– овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При написании учебного пособия автор опирался на современные данные по физической культуре и спорту, классические работы в области профессионально-прикладной физической подготовки студентов (В. И. Ильинич, М. Я. Виленский, Р. Т. Раевский, В. А. Кабачков, С. А. Полиевский), исследования в области музыкальной психологии и педагогики, а также практический опыт работы специалистов по физической культуре со студентами музыкальных вузов (А. М. Астахов, М. П. Галичаев, А. А. Рязанцев, А. И. Кемза).

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вуза

В современном обществе возрастают требования к профессиональной работоспособности, компетентности, функциональной и физической подготовленности специалиста, хорошо владеющего не только профессией, но и умением управлять состоянием своего здоровья.

В системе физической культуры выделяется равноуровневый компонент «Профессионально-прикладная физическая культура» (ППФК).

Внедрение данного вида деятельности и системы его специфических форм, средств и методов в систему вузовского физкультурного образования обеспечивает создание условий для формирования личности профессионала и его профессионально-прикладной физической подготовленности.

Физическая культура, как часть общей культуры, направлена на удовлетворение потребности общества в формировании физической готовности личности к различным формам жизнедеятельности и прежде всего к труду.

Целевая подготовка ППФК – достижение рациональных показателей функционирования организма в пределах оптимума и различных характеристик психофизиологического, функционального статуса человека, рассчитанных на постоянное комфортное состояние организма и длительную высокую работоспособность.

Это достигается в процессе реализации профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

В процессе ППФК оптимально реализуются двигательные и вегетативные функции специалистов по обеспечению прикладных физических качеств, двигательных умений и навыков в про-

цессе профессионально-прикладного физического развития и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).



Рис. 1. Структура ППФК (по С. И. Филимоновой)

В вузе для повышения конкурентоспособности будущих специалистов решаются задачи формирования комплекса специальных психофизических и личностных качеств, обусловленного требованиями определенной профессии, в процессе ППФП.

Под ППФП понимают специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП студентов определяются особенностями будущей профессиональной деятельности:

- 1) формирование необходимых прикладных знаний;
- 2) освоение прикладных умений и навыков;
- 3) воспитание прикладных психофизических качеств;
- 4) воспитание прикладных специальных качеств.

1. Прикладные знания, непосредственно связанные с будущей профессиональной деятельностью, студенты получают в процессе

учебных занятий в вузе, на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, в результате самостоятельной работы. Знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности и о достижении высокого уровня профессиональной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу.

2. Прикладные умения и навыки должны обеспечить безопасность жизнедеятельности, способствовать быстрому и экономичному решению различного рода двигательных задач.

3. Прикладные психофизические качества, необходимые для той или иной группы профессий, можно сформировать на занятиях определенными видами спорта.

4. Прикладные физические качества, необходимые в различных видах профессиональной деятельности, направленно формируют в процессе ППФП с учетом требуемого уровня.

5. Прикладные психические качества личности будущего специалиста формируются как на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно. Спортивные тренировки, самостоятельные занятия способствуют формированию волевых качеств, настойчивости, выдержки, самодисциплины.

В работах ведущих отечественных ученых отмечается необходимость профилированной направленности ППФП с учетом двигательной и функциональной сторон профессии и оптимального применения целенаправленных средств и методов [20; 48; 51; 93].

Научные исследования и практика свидетельствуют, что ППФП позволяет достичь повышения координационно-двигательного потенциала будущих специалистов, их функциональных возможностей, снизить физическое и нервно-психическое напряжение. Все это помогает выполнению профессиональной деятельности с меньшими энергетическими затратами.

ППФП будущих специалистов должна осуществляться на основе общефизической подготовленности студентов.

Варианты соотношений общей физической подготовки (ОФП) и ППФП студентов различных специальностей представлены на рис. 2.

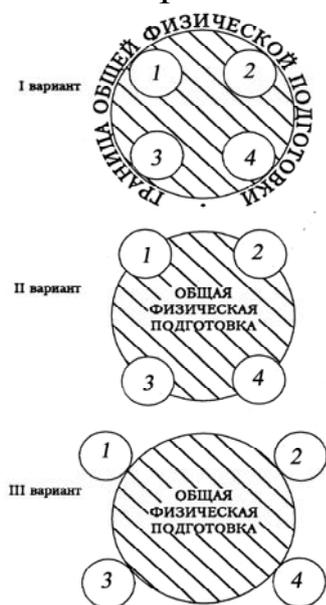


Рис. 2.

Схема вероятных вариантов соотношений ОФП и ППФП в процессе физического воспитания студентов, обучающихся по различным специальностям (по В. И. Ильиничу)

- 1 – прикладные знания;
- 2 – прикладные умения и навыки;
- 3 – прикладные физические качества;
- 4 – прикладные специальные качества;

Для психофизической готовности к труду будущим специалистам гуманитарных профессий (вариант I) достаточно хорошей общей физической подготовки (ОФП). Третий вариант соотношений ОФП и ППФП, где необходима объемная ППФП, характерен для таких профессий, как летчики, геологи и т. д. Второй вариант предусматривает различные объемы соотношения знаний, навыков, физических и специальных качеств для специалистов различных профессий.

Контрольные вопросы

1. Назовите цели и задачи ППФК и ППФП.
2. Что предполагает профилированная направленность ППФП?
3. Что лежит в основе ППФП?
4. Назовите варианты соотношений ОФП и ППФП для специалистов различных профессий.
5. В какой из вариантов вписывается подготовка студентов музыкальных специальностей?

2. Особенности профессиональной деятельности студентов различных музыкальных специальностей

Музыкальная специализация с раннего детского возраста ограничивает двигательную активность. Предрасположенность к гипокинезии на фоне интенсивной психофизической нагрузки затрудняет развитие организма. Длительное пребывание в специфической рабочей позе приводит к различным отклонениям от норм в опорно-двигательном аппарате: у детей, играющих стоя, например, наблюдается предрасположенность к уплощению стопы, нарушение осанки, искривления позвоночника, в большинстве случаев из-за недостаточного и дисгармоничного развития мышц. Деформации позвоночника создают предпосылки для заболевания внутренних органов. Большинство профессиональных заболеваний музыкантов появляются, по данным исследователей, до 23 лет.

Для студентов-музыкантов слабое здоровье, низкая физическая подготовленность и работоспособность могут стать препятствием в профессиональном совершенствовании.

Музыканты-педагоги указывают на необходимость совершенства моторики в музыкально-исполнительской деятельности (В. Савшинский, Г. Нейгауз и др.), тогда как результаты исследований показывают слабое развитие многих важных моторных способностей у студентов.

Профессиональная деятельность музыкантов требует большой затраты умственных, психофизических и физических сил.

Музыкантам необходимы: хорошие слухо-двигательные качества, темпо-ритмическое восприятие, высокие показатели подвижности и устойчивости нервных процессов, координация, точность движений рук, пальцев, их кинестатическая чувствительность, подвижность суставов рук и пальцев, способность к дифференцированию усилий рук и тонким межмышечным координа-

циям; статическая выносливость мышц спины и ног; способность к длительной умственной работе на фоне высокого психоэмоционального напряжения, устойчивость к гиподинамии, умение сосредоточиться, хорошая память, системное мышление, способность к самоанализу, самоконтролю; устойчивость к простудным заболеваниям; умение развивать необходимые физические и психофизические качества, умение осуществлять релаксацию мышц, регулировать их тонус. Исполнительский процесс предъявляет повышенные требования к развитию мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища, дыхательной системы.

Исполнение многих музыкальных произведений требует напряженной работы и специальной выносливости, которая проявляется в способности музыканта длительное время преодолевать психофизическое напряжение при сохранении исполнительской позы. При этом необходима локальная выносливость различных мышц, обеспечивающих процесс исполнения. Установлена положительная связь успеваемости студентов-музыкантов по специальности с уровнем развития у них мышц верхнего плечевого пояса, быстроты.

Сложная психофизическая деятельность музыкантов требует формирования специфической профессиональной физической культуры.

Специалисты физической культуры, работающие в системе музыкального образования, определяют следующие направления формирования физической культуры музыкантов: 1) изучение особенностей профессиональной деятельности музыкантов различных профессий, формирования и реализации физических, психических качеств, двигательных навыков; 2) развитие профессионально важных физических качеств; 3) формирование системы знаний теории и методики функционального тренинга; 4) формирование умений самостоятельного развития основных физических качеств; 5) формирование умений и навыков психологической саморегуляции и

самостоятельной коррекции психофизического состояния, знание методик релаксации (мышечной); 6) развитие навыков самоконтроля функционального состояния; 7) формирование системы знаний о причинах и процессах развития профессиональных заболеваний; 8) формирование навыков профилактики основных профессиональных заболеваний и использования средств и методов восстановления, закаливания, самомассажа и др.

При изучении основных особенностей музыкально-исполнительской деятельности *пианистов* устанавливают наиболее значимые компоненты профессиональной подготовленности: 1) специальная быстрота движений пальцев – 31,5 %; 2) физическая работоспособность – 22,5 %; 3) музыкальная одаренность – 10,3 %; 4) статическая выносливость мышц спины – 5,7 %. Исследователи отмечают очень низкий уровень физической подготовленности пианистов в сравнении с музыкантами других специализаций. Выявлены неблагоприятные факторы при занятиях на фортепиано: длительное нахождение в малоподвижной для основных частей тела позе; постоянное нервное напряжение в связи с большой эмоциональностью исполнения музыкальных произведений, отсутствие зачастую нормальных гигиенических условий в классах; значительная локальная нагрузка на кисть, предплечье, плечо при общей гиподинамии; характерная сидячая поза, поддерживаемая в основном мышцами спины, что при значительной нагрузке мышц плеча и рук затрудняет экскурсию грудной клетки. Это усугубляется слабым развитием мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Раскрепощенных свободных движений руками в игре можно достичь, выполняя оптимально активные свободные движения плечами (поднимание – опускание, приведение – отведение). Это возможно при определенном уровне развития двигательной выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Недостаточный уровень физических качеств при